

НЕОБХОДИМОСТЬ УЧИТЫВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ ПРИ РАЗРАБОТКЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Столбицкий В.В., Базыленко Т.М.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Сохранение здоровья нации обеспечивается на всем жизненном пути: физическое воспитание, экологическое образование, духовное, нравственное и медико-гигиеническое образование и воспитание в дошкольных, школьных и вузовских учреждениях, и в системе последилового образования.

Методики: Начинать формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо в раннем детстве. С этой целью следует включать в повседневную жизнь ребенка различные новые для него формы поведения, вырабатывать стереотипы, характерные для ЗОЖ. Одновременно, надо упреждать появление у детей вредных привычек (гипокинезию, переедание, несоблюдение режима дня, эгоизма, агрессивность, курение, употребление алкоголя, наркотиков и пр.) как собственным примером, так и на основе знаний об их разрушающем воздействии на организм. Плановое, добродетельное, без насилия воспитание детей в соответствии с принципами здорового образа жизни сделает прививаемые им формы поведения привычками, неотъемлемыми качествами их стиля жизни.

В программе ЗОЖ должны быть учтены физические особенности и индивидуальные биоритмы, определена оптимальная для организма двигательная активность, соответствующая возрастным и функциональным возможностям, произведена коррекция питания, определены методы закаливания, составлен режим дня и предусмотрены меры по избавлению от вредных привычек при их наличии. В период реализации оздоровительной программы требуется строгий контроль ее адекватности и эффективности посредством доступных методов оценки здоровья.

Совершенствование, гармонизация физического, психического и нравственного здоровья обеспечит человеку возможность самоактуализации, разностороннего развития, повышения социальной значимости, подарит ощущение счастья и осознания своей полноценности.

В этой связи необходимы совместные усилия врачей, учителей, родителей и государства не только по профилактике заболеваний, но и по воспитанию, обучению здоровому образу жизни с ранних лет. Необходимо всеми средствами агитации подчеркивать преимущества здорового стиля жизни и пропагандировать методы оздоровления. Следует заострять внимание на том, что здоровый стиль жизни – это не простое отсутствие вредных привычек, а активная жизненная позиция, особое мировоззрение, направленное на здоровосозидание и самосовершенствование.

Практическое решение проблем по оздоровлению населения должно осуществляться совместно государственно-административными и научными учреждениями. Они должны разработать конкретную целевую комплексную программу по медико-санитарному обеспечению учебных и производственных заведений, в которой будут предусмотрены меры по охране и укреплению здоровья, скоординирована работа учреждений системы образования, здравоохранения и социальной защиты с учетом региональной специфики

Перед формированием региональной программы следует провести мониторинг состояния здоровья населения, изучить санитарно-гигиенические условия обучения, производственной деятельности, питания, выделить наиболее значимые для региона факторы риска, связанные с социально-экономическим и экологическим неблагополучием. С этой целью рекомендуется использовать стандартные тесты физического развития, двигательной подготовленности, психофизиологического состояния, анамнестические данные, социально-психологическое и социально-экономическое анкетирование, сведения об экологических условиях мест проживания и обучения (по предоставлению служб санитарно-экологического контроля). Решение основной задачи здоровьесберегающей педагогики – сохранение высокой работоспособности, отодвигание утомления и исключение переутомления школьников и студентов – возможно только при правильной организации их труда и отдыха. Для этого необходимо принимать во внимание 8 основных моментов учащейся молодежи: продолжительность занятий, длительность учебного дня и учебной недели, построение самого занятия, расписание занятий, перемены, экзамены, общественно полезный труд школьников и студентов, а также каникулы. [1].

Выводы. При разработке региональных программ ЗОЖ учащейся молодежи необходимо учитывать социальные проблемы Развития общества.

Литература:

1. Белешкая, В.И. Школьная гигиена / В.И. Белешкая, З.П. Громова, Т.И. Егорова. – М.: Просвещение, 1983.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев, Ростов н/Д.: Здоровье, 2000.
3. Билич, Г.Л. Основы валеологии / Г.Л., Билич, Л.В. Назарова. – СПб. Водолей, 1998.